

## Parcours Cap Bien-être : apprendre à gérer son stress et ses émotions

### Conducteur Etape 3

#### Vue d'ensemble du parcours

Etapes	Objectifs pédagogiques	Durée	Principaux contenus	Techniques utilisées
<b>Etape 1</b> Emotions, Bien-être et Santé	Comprendre les liens entre qualité de vie, bien-être, émotions et santé. Prendre conscience de l'importance des ressources personnelles.	2h45	Les composantes de la qualité de vie. Les émotions, mécanismes et influence sur la santé.	Les piliers de la qualité de vie. Exercices « des exemples d'émotions » et « peut-on apprendre à gérer ses émotions ? ».
<i>Préparation Etape 2</i>	Préparer le module sur la gestion du stress.			Tableau des situations stressantes
<b>Etape 2</b> Gestion du stress	Identifier, comprendre et gérer le stress.	2h45	Définition du stress et de ses répercussions sur la santé. Gestion des émotions liées au stress.	Test « réactions face au stress ». Exercice « effets du stress sur la santé » Initiation « respiration abdominale », « automassage de la tête ». Stressomètre.
<i>Préparation Etape 3</i>	Préparer le module sur le bien-être individuel.			Tableau des moments de bien-être.
<b>Etape 3</b> Bien vivre avec soi	Identifier ses moments de bien-être et savoir les provoquer.	2h45	L'influence des émotions positives sur la santé. Expérimentation de techniques pour ressentir des émotions positives. Les pièges à éviter.	Exercices « se créer de nouvelles opportunités », « dire et entendre des choses agréables ». Initiations aux étirements, à la relaxation et à la visualisation.
<i>Préparation Etape 4</i>	Préparer à plusieurs une activité collective.			Liste d'activités.
<b>Etape 4</b> Bien vivre avec les autres	Comprendre l'importance de la vie sociale pour la santé. Identifier les ressources locales. Prendre des engagements pour gérer le stress et les émotions.	2h45	L'influence de la vie sociale sur la santé. Expérimentation d'activités de groupe générant des émotions positives. Rappel des apports du parcours.	Animation par les participants : activité physique, manuelle ou artistique et jeu collectif. Exercice « agenda des engagements ». Les piliers de la qualité de vie.
<i>Préparation Etape 5</i>	Prise de rendez-vous téléphonique.			Fiche rendez-vous téléphoniques
<b>Etape 5</b> Garder le cap	Soutenir la motivation au changement. Mesurer les effets individuels du parcours. Identifier des pistes d'amélioration.	30 min	Appréciation à distance. Tenue des engagements. Conseils d'amélioration.	Entretiens téléphoniques (grille d'entretien).

## Compléments d'informations

### Pause durant les étapes :

Chaque animateur est libre de proposer une collation/pause aux participants. Elle peut se faire au tout début de l'étape (temps d'accueil), au milieu (le moment opportun est indiqué dans les conducteurs de chaque étape) ou à la fin de l'étape (pour clôturer l'animation). Ce temps (environ 15 minutes) est à prendre en compte par les animateurs pour le bon déroulé des étapes. Il est tout à fait possible de faire participer l'ensemble du groupe pour la réalisation de la collation. L'animateur peut alors apporter la collation pour la première étape et proposer aux participants d'apporter ce qu'ils souhaitent pour les étapes suivantes. Il est toutefois recommandé de prévoir de l'eau et des verres à chaque étape.

### Animation optionnelle :

Au cours des étapes, plusieurs animations sont proposées aux participants. Certaines doivent être obligatoirement réalisées durant l'étape (ex. l'évaluation des piliers de la qualité de vie, le stressomètre, l'agenda des engagements...). D'autres animations permettent d'illustrer et d'appuyer les notions apportées aux participants et les animateurs sont libres de les réaliser ou non. Il est important que les animateurs prévoient en amont les animations qu'ils souhaitent réaliser selon leur évaluation du groupe (dynamique de groupe, entente entre les participants, maturité concernant les notions abordées) et la durée de l'étape (si intégration notamment d'une collation). Les animations optionnelles sont indiquées dans les conducteurs d'animation et dans les supports des étapes.

	Etape 1	Etape 2	Etape 3	Etape 4	Etape 5
<b>Dispositif d'évaluation</b>	Recueil du questionnaire T0 Recueil des indicateurs pour le remplissage des fiches participants (piliers de la qualité de vie) Recueil des informations pour le remplissage de la fiche parcours	Recueil des indicateurs pour le remplissage des fiches participants (réactions face au stress) Recueil des informations pour le remplissage de la fiche parcours	Recueil des indicateurs pour le remplissage des fiches participants (présence lors de l'étape) Recueil des informations pour le remplissage de la fiche parcours	Recueil du questionnaire T1 Recueil des indicateurs pour le remplissage des fiches participants (piliers de la qualité de vie, engagements) Recueil des informations pour le remplissage de la fiche parcours	Recueil des indicateurs pour le remplissage des fiches participants (mémorisation et tenue engagements) Recueil des informations pour le remplissage de la fiche parcours
<b>Outils utilisés</b>	Questionnaire T0 Fiches participants anonymisées Fiche parcours	Fiches participants anonymisées Fiche parcours	Fiches participants anonymisées Fiche parcours	Questionnaire T1 Fiches participants anonymisées Fiche parcours	Fiches participants anonymisées Fiche parcours

*Pour toute information complémentaire sur l'évaluation du parcours Cap Bien-être, voir le document « protocole d'évaluation ».*

## Etape 3 : Bien vivre avec soi

**Objectifs :** Identifier ses moments de bien-être et savoir les reproduire - Identifier les ressources locales pour prendre soin de soi

Séquences	Durée	Objectifs animateur	Déroulement	Outils animateur	Supports participants
Pause	10-15 min	Pause – collation (optionnelle)		Eau gâteaux secs...	
Présentation de l'étape	10 min	Présenter l'étape 3.  Recueillir l'état d'esprit des participants.	Mot de bienvenue. Rassemblez les participants autour de la carte du parcours et présentez le déroulement et les objectifs de l'étape 3.  Invitez les participants à repositionner leur jeton en fonction de leur état d'esprit.	Dia 1 et 2 Carte du programme  Carte météo	Jetons
Retour d'expérience	20 min	Inciter les participants à échanger sur les émotions positives analysées entre les étapes 2 et 3.	Animez le retour d'expérience sur les émotions positives. Demandez à chaque participant d'exposer une ou deux situations vécues. Notez les sources de bien-être (lieu, circonstance, activité), les émotions ressenties, leur durée et les images qui restent. Synthèse : faites une typologie des sources de bien-être (scènes familiales, moments festifs, moments de calme...) et la liste des émotions évoquées.  Faites un parallèle avec les principales émotions positives (joie, sérénité, amour, ouverture, gratitude).  En conclusion, présentez les hormones liées aux émotions positives en mettant en avant les activités qui les renforcent.	Dia 4 et 5 Paperboard    Dia 6  Dia 7	Tableau des moments de bien-être



Séquences	Durée	Objectifs animateur	Déroulement	Outils animateur	Supports participants
Pourquoi développer les émotions positives	10 min	Exposer les acquis de la recherche sur l'influence des émotions positives sur la santé.	<p>Présentez l'utilité des émotions positives et leur influence sur la santé : bien vieillir, être mieux informé, faire les bons choix, être intégré socialement, rester autonome.</p> <p>Présentez le schéma de Jordi Quoidbach : se saisir des opportunités de faire des activités agréables, profiter des émotions positives qui en découlent enrichit nos ressources propres (savoirs, compétences, soutien social et santé), ce qui nous ouvre d'autres opportunités et nous permet d'obtenir une meilleure satisfaction de la vie. Ce « cercle vertueux » a une influence positive sur la qualité de vie.</p> <p>Présenter les deux visions possibles du vieillissement : le déclin (dépendance, fragilité, EHPAD et aide à domicile...) et le développement (activité, accomplissement, soutien à l'autonomie, bien-être...).</p> <p>Présentez les compétences protectrices (facteurs de protection) pour soutenir le bien-vieillir et l'autonomie des seniors ainsi que les critères communs au grand âge permettant d'agir sur l'autonomie des plus âgés.</p>	<p>Dia 8 et 9</p> <p>Dia 10</p> <p>Dia 11</p> <p>Dia 12 à 14</p>	



Séquences	Durée	Objectifs animateur	Déroulement	Outils animateur	Supports participants
Comment favoriser les émotions positives pour cultiver nos moments de bien-être ?	40-50 min	Faire expérimenter aux participants différentes façons d'éprouver des émotions positives.	<p>Proposez une application concrète de la recherche sur les émotions : bien repérer les moments de bien-être, s'y installer les vivre pleinement, les faire durer et les renouveler sans modération.</p> <p>Exercice : se créer de nouvelles opportunités d'éprouver des émotions positives. Chaque participant choisit des activités à inscrire dans son agenda pour demain, la semaine qui suit, le mois et l'année à venir. Chacun partage ensuite ce qu'il souhaite avec le groupe.</p> <p>Les 4 animations « dire et entendre des choses agréables », « séance d'étirements sur chaise », « la relaxation », « le sourire intérieur » sont optionnelles : vous avez le choix de proposer au minimum une ou plusieurs animations parmi les 4 proposées.</p> <p><u>Animation optionnelle 1</u> : « Dire et entendre des choses agréables » : se mettre par deux, se regarder en souriant, prendre un temps pour penser à quelque chose qui vous plaît chez l'autre, que vous appréciez puis lui en faire compliment. Tout le monde le fait en même temps, sans spectateur. Synthèse : quelles sont les émotions ressenties ? Pourquoi dire des choses agréables aux autres ? Pourquoi faire des compliments et comment les recevoir ?</p> <p><u>Animation optionnelle 2</u> : les étirements sur chaise. Après l'animation « Dire et entendre des choses agréables », animez maintenant une séance d'étirements sur chaise (selon la fiche technique fournie).</p> <p><u>Animation optionnelle 3</u> : la relaxation. Après avoir présenté l'intérêt des activités physiques par la séance d'étirements sur chaise, animez une séance d'initiation à la relaxation selon le modèle proposé dans la fiche technique.</p> <p><u>Animation optionnelle 4</u> : le sourire intérieur. Après avoir présenté la séance d'initiation à la relaxation, animez une séance de sourire intérieur, en vous appuyant sur la fiche technique.</p>	<p>Dia 15 et 16</p> <p>Dia 17</p> <p>Dia 18 et 19</p> <p>Dia 20 Fiche technique</p> <p>Dia 21 Fiche technique</p> <p>Dia 22 Fiche technique</p>	<p>Fiche technique</p> <p>Fiche technique</p> <p>Fiche technique</p>



Séquences	Durée	Objectifs animateur	Déroulement	Outils animateur	Supports participants
		Informers les participants sur les ressources locales	<p>Synthèse : Tour de table sur l'intérêt de ces animations et sur les possibilités de les reproduire chez soi Remettez aux participants les fiches techniques qui les intéressent</p> <p>Remettez aux participants la fiche de ressources locales. Ils peuvent la compléter durant cette séquence en notant les propositions d'activités faites par le groupe (ex : un participant donne la date d'un prochain événement dans le village voisin) et/ou celles proposées par l'animateur (ex : les prochains ateliers thématiques de la MSA).</p> <p>Note : l'animateur peut en amont de l'étape pré-remplir les fiches locales en indiquant ses idées.</p>	Dia 23 Fiche « ressources locales »	Fiche « ressources locales »
Pause	10-15 min	Pause – collation (optionnelle)		Eau gâteaux secs...	
Quelques précautions à prendre	10-15 min	Alerter les participants sur les pièges qu'ils peuvent rencontrer dans la recherche du bien-être.	<p>Présentez les trois types de pièges à repérer et à éviter :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les démarches commerciales abusives,</li> <li>- les méthodes et les produits miracles,</li> <li>- l'endoctrinement sectaire.</li> </ul> <p>Animez une discussion sur les façons de se protéger : vérifier les sources et en parler autour de soi.</p>	Dia 24 à 27  Dia 28	
Point d'étape 3	5 min	<p>Rappeler les principaux contenus de l'étape.</p> <p>Evaluer le ressenti des participants.</p>	<p>Mettez l'accent sur les deux éléments essentiels de l'étape 3 : la santé émotionnelle se travaille, chacun peut trouver sa façon de cultiver ses moments de bien-être. Remettez aux participants la fiche synthèse de l'étape 3.</p> <p>Chaque participant indique dans quel état d'esprit il se trouve à l'issue de l'étape 3</p>	Dia 29 et 30  Dia 31 Carte météo	Fiche synthèse étape 3  Jetons



# CAP BIEN-ÊTRE



3

Séquences	Durée	Objectifs animateur	Déroulement	Outils animateur	Supports participants
Préparation de l'étape 4	30-40 min	Préparer l'étape 4.  Clôturer l'étape.	Invitez les participants à former 3 groupes et à choisir une activité à partager lors de l'étape 4. Un groupe animera une activité physique, un autre une activité manuelle ou artistique, le troisième un jeu collectif. Donnez du temps aux groupes pour se constituer et choisir leur activité. Il s'agit d'un travail préparatoire de groupe.  Mot de remerciement. Rappel du rendez-vous pour l'étape 4.	Dia 32 à 34  Dia 35	
Pause	10-15 min	Pause – collation (optionnelle)		Eau gâteaux secs...	